COLECCIÓN ÁGORA

LA ESCRITURA DEL DUELO

Victoria Eugenia Díaz Facio Lince

UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
UNIVERSIDAD EAFIT

Para citar este libro: http://dx.doi.org/10.30778/2019.18

Universidad de los Andes | Vigilada Mineducación. Reconocimiento como universidad: Decreto 1297 del 30 de mayo de 1964. Reconocimiento de personería jurídica: Resolución 28 del 23 de febrero de 1949, Minjusticia. Acreditación institucional de alta calidad, 10 años: Resolución 582 del 9 de enero del 2015, Mineducación.

Universidad EAFIT | Vigilada Mineducación. Reconocimiento como universidad: Decreto 759 del 6 de mayo de 1971, de la Presidencia de la República de Colombia. Acreditación institucional de alta calidad, 8 años: Resolución 2158 del 13 de febrero del 2018, Mineducación.

CAPÍTULO 1
VERSIONES Y VARIACIONES SOBRE LA PSICOLOGÍA DEL DUELO Y LA DISRUPCIÓN

A lo largo de estas páginas se propone que la escritura de la muerte es un recurso simbólico con el que históricamente los humanos han enfrentado los sentimientos ambivalentes que deja la pérdida de los seres amados y han buscado reubicarse en un mundo que han de habitar sin el otro. Dentro de este marco, se plantea que las memorias de duelo son una forma de escritura autobiográfica con la que los autores ponen en orden, por medio de distintos recursos narrativos, la historia de la muerte de un ser amado y reconstruyen los sentidos sobre el vínculo con él y sobre el desgarramiento que la pérdida produjo en sus vidas. Para sustentar esta proposición, este capítulo da un primer paso: desarrolla conceptualmente las dos categorías teóricas que, desde las disciplinas psicoanalítica y psicológica, orientan la lectura y la interpretación de las memorias de duelo: *el duelo* y *la disrupción*.

El trabajo sobre estas dos categorías se desarrolla en cuatro apartados. En el primero se trabaja la versión psicoanalítica del duelo, con énfasis en la perspectiva freudiana, según la cual este es un proceso que responde a la pérdida de un objeto amado o de una abstracción equivalente; no es un fenómeno de atenuación pasiva del dolor sino un trabajo psíquico en el que el doliente participa activamente y tras el cual, en su dimensión de acto de duelo, renace transformado. El segundo apartado se ocupa de los estudios realizados durante gran parte del siglo XX por autores que siguen la huella de la noción freudiana de *trabajo de duelo* y, a partir de ella, desarrollan nuevas líneas que permiten una comprensión más amplia y sistemática de este

proceso. En el tercero se explora la perspectiva narrativa del duelo, que pone en diálogo los modelos tradicionales con las teorías psicológicas y filosóficas sobre la narración para estudiar el entramado narrativo de la pérdida y el duelo. El capítulo finaliza con un apartado sobre *la disrupción*, categoría que se refiere al resultado de una implosión repentina del mundo externo en el interno, la cual altera el equilibrio o la homeostasis de la vida psíquica. Se verá que *lo disruptivo* es la capacidad potencial que tienen algunos eventos, como lo son ciertas formas de la muerte, de irrumpir en el psiquismo y producir una discontinuidad en los procesos de elaboración.

Versión psicoanalítica del duelo

El duelo fue conceptualizado por primera vez como un proceso psíquico por Sigmund Freud. Los desarrollos más significativos sobre este proceso dentro de la obra freudiana se exponen en el texto "Duelo y melancolía" (1981a), publicado originalmente en 1917. En este escrito el autor se propone esclarecer la esencia de la melancolía, valiéndose para ello de un paralelo con el proceso normal del duelo. En contraste con la melancolía, que describe como una respuesta anormal ante la pérdida, Freud encuentra que el duelo es una "reacción normal a la pérdida de un objeto amado o de una abstracción equivalente como la patria, la libertad, el ideal..." (p. 2091). Se desprende de esta definición que el duelo emerge no solo tras pérdidas tangibles de lo amado, sino de todo aquello que, aunque intangible, es significativo para el sujeto.

El duelo implica un estado de ánimo profundamente doloroso, el desinterés por el mundo exterior —por cuanto ya no se encuentra allí lo perdido—, la incapacidad de elegir un nuevo objeto de amor que pueda sustituir aquello que se perdió, y el alejamiento de actividades que no se relacionen con la memoria de lo amado. Este proceso se caracteriza por una gran inhibición y restricción del yo, que está completamente entregado al duelo y sin energías restantes para otros intereses. Para Freud, el duelo no es una situación patológica, aun cuando se trate de un estado con múltiples desviaciones de la conducta normal, porque puede entenderse su dinámica psíquica. Cuando

publicó este primer artículo sobre el tema, su tesis fue novedosa porque antes de ella se consideraba que el duelo era un fenómeno de atenuación progresiva y espontánea del dolor provocado por la muerte del ser querido y para el cual solo el paso del tiempo proveía remedio. Según el texto freudiano, en cambio, esta atenuación es el resultado de un *trabajo de duelo* que implica una labor psíquica del sujeto que tramita, paso a paso, la pérdida de lo amado.

El trabajo de duelo se realiza en una serie de movimientos donde se ponen en juego dos pares de contendientes: la realidad de la pérdida en contra de su negación, y la tendencia hacia la vida en contra de aquella que empuja hacia la muerte. En un primer movimiento, la prueba de la realidad le evidencia al sujeto que su objeto amado ya no existe y le demanda que renuncie a sus vínculos con él. Pero contra esta demanda surge una resistencia; la respuesta inicial frente al examen de la realidad —así sea este tan contundente como el que viene de la confrontación con el cadáver de un amado muerto— es la negación, mecanismo con el que el sujeto se resiste a aceptar la pérdida y que se soporta en la fuerte adherencia psíquica a los objetos y abstracciones que le brindan satisfacción.

Después, es normal que la realidad obtenga el triunfo, lo que implica un gran gasto de tiempo, de energía psíquica y de afectos dolorosos. La exigencia de desligarse de lo amado se lleva a cabo de modo paulatino y, mientras tanto, continúa la existencia psíquica de lo perdido. Como la representación del objeto se encuentra articulada con múltiples conexiones y huellas inconscientes, cada uno de los recuerdos y esperanzas que enlazan al sujeto con el objeto se sobrecarga de afecto y debe hacerse de todos ellos un duelo particular; la labor no se hace entonces solo por el objeto perdido en primer término, sino por todo aquello que ligue al sujeto con él.

El último de los movimientos del duelo pone en juego la otra oposición, aquella entre las tendencias hacia la vida y hacia la muerte: el doliente se debate entre el empuje mortífero, que lo incita a compartir el destino del objeto perdido, y la tendencia vital que lo lleva a renunciar al vínculo previo y a optar por la vida. En esta última perspectiva, el yo queda libre y exento de la inhibición propia del proceso de duelo, lo que le permite vincularse de nuevo con la vida y poner la energía en otros objetos que le provean satisfacción.

En "Inhibición, síntoma y angustia", texto escrito en 1925, Freud (1981b) plantea que la angustia y el dolor también son respuestas ante la pérdida de lo amado que pueden o no formar parte del trabajo de duelo. La particularidad de cada una de ellas la determina lo definitivo o incierto de la separación y el destino del vínculo con el objeto: mientras que la angustia es una reacción ante el peligro de perder el objeto, es decir, la pérdida no se concibe necesariamente como definitiva, la separación irreversible da origen al dolor psíquico o, como lo llama Nasio (1997), al dolor de amar.

Para explicar el afecto esencialmente doloroso suscitado por la pérdida, Freud (1981b) establece un paralelo entre el dolor físico y el psíquico. Si ante el primero nace en el cuerpo una intensa carga narcisista del lugar afectado que concentra toda la energía del yo, ante el segundo surge una carga de anhelo condensada en la representación psíquica del objeto perdido. Siguiendo la perspectiva freudiana, Nasio (1997) avanza en el estudio del dolor psíquico del que, precisa, emerge sin daño corporal; esto significa que no se localiza en la carne sino en el vínculo entre aquel que ama y su objeto amado.

> Es el afecto que resulta de la ruptura del lazo que nos vincula con el ser amado. Esta ruptura [...] suscita inmediatamente un sufrimiento interior vivido como un arrancamiento del alma, como un grito mudo que emana de las entrañas. (p. 31)

Ante la pérdida de lo amado, el yo intenta mantener viva su imagen mental para compensar su ausencia; concentra entonces toda su energía en la representación psíquica del objeto, con lo que queda inhibido e incapaz de interesarse por el mundo exterior. En este sentido, dice Nasio: "El dolor de perder a un ser querido se debe pues a la distancia que existe entre un yo exangüe y la imagen demasiado viva del desaparecido" (p. 35). El dolor se afianza, además, en la disociación del yo entre su amor desmesurado dirigido a la representación del objeto y la comprobación de su pérdida irremediable; esta brecha entre amor y saber es tan insoportable que quien ha perdido tiende a reducirla negando la ausencia y rebelándose contra la realidad de la desaparición definitiva del amado.

Nasio propone una relación inversa entre el dolor y el duelo; mientras que el primero implica una concentración de energía en la representación psíquica del objeto, el segundo lleva a su progresiva desinvestidura. Así, mientras que el duelo impone el retiro de la energía de la imagen del amado, el dolor no siempre conlleva un trabajo de elaboración pues el sujeto puede permanecer anclado en una representación congelada, cubierto por la omnipresencia del ser perdido que le impide la redistribución de la energía necesaria para retornar a la vida. A pesar de esta relación inversa, el dolor y el duelo no marchan por caminos opuestos; el segundo tiene, en un principio, un carácter esencialmente doloroso debido a la elevada carga de anhelo que se concentra en el objeto perdido y que no puede ser satisfecha. Esta carga se ve incrementada durante la reproducción de las situaciones en las cuales se va realizando un desligamiento de los lazos que unen al sujeto con el objeto.

La tesis sostenida en estos textos freudianos, según la cual la finalidad del duelo es un desprendimiento de la energía psíquica puesta en el objeto perdido, su redistribución en otros objetos y la recuperación del sujeto para la vida, fue la base sobre la que otros autores se apoyaron para sus propios desarrollos sobre el tema. Pero también fue la tesis más criticada por estudios posteriores que proponen que las metas del duelo no son esas, sino la modificación del vínculo, que pasa de lo tangible a lo simbólico, y la transformación del propio sujeto.

A pesar de las reiteradas críticas a esta tesis, es importante señalar que ya Freud en "El yo y el ello" (1981c), texto escrito en 1923, esboza una nueva conjetura sobre el destino del vínculo con el objeto perdido en la que la desvinculación con él ya no es necesariamente la meta final del duelo. En este artículo replantea la idea expuesta en "Duelo y melancolía", según la cual el mecanismo propio de la respuesta melancólica es la introyección del objeto perdido por medio de la identificación, y expone que este proceso también ocurre en el duelo normal. Sostiene que la identificación con el objeto perdido, o reconstrucción interna del objeto, también es frecuente en las primeras etapas del desarrollo del niño, persiste a lo largo de la vida contribuyendo a la formación del carácter y es común en los procesos normales de duelo. Si bien Freud duda de si el fin último de esta introyección es facilitar el abandono

del objeto, se aleja de esta conjetura al proponer que "el carácter del yo es un residuo de las cargas de objeto abandonadas y contiene la historia de tales elecciones de objeto" (p. 2711).

En un escrito que concierne más a su vida personal que al desarrollo de la teoría psicoanalítica, Freud (1960) también deja plasmada la duda en torno a que un desprendimiento completo del objeto amado, su sustitución por otros objetos y el retorno del doliente al estado previo a la pérdida sean posibles tras el duelo. Nueve años después de la muerte de su hija, escribió una carta a su amigo Binswanger, quien también acababa de perder un hijo. En ella dice:

> Encontramos un lugar para lo que perdemos. Aunque sabemos que después de dicha pérdida la fase aguda del duelo se calmará, también sabemos que permaneceremos inconsolables y que no encontraremos un sustituto. No importa qué es lo que llena el vacío, incluso si lo llena completamente, siempre hay algo más. (p. 431)

Con las bases puestas por Freud, la versión psicoanalítica del duelo se nutre con la lectura que Lacan (1983) hace de *Hamlet* de Shakespeare. En ella, el autor interpreta que la dificultad del príncipe para llevar a cabo la venganza que el espectro de su padre le ha impuesto nace de la ausencia del duelo en su madre tras la muerte de su esposo. El ideal de Hamlet, soportado en la imagen de la reina, cae cuando ella prontamente vuelve a casarse, lo que causa el desvanecimiento del deseo del príncipe. Esta fractura del deseo se agudiza cuando rechaza a Ofelia; se queda entonces paralizado, sin ser capaz de enfrentar la tarea asignada por su padre, sin tramitar su propio duelo y sin asumir el deseo por su amada. Es solo tras la muerte de esta cuando el deseo de Hamlet se restaura a partir de la visión externa de un duelo, el de Laertes con respecto a su hermana, y con quien el príncipe entra a competir. Para Lacan, el duelo por Ofelia adquiere entonces la dimensión de un *acto* que permite a Hamlet el levantamiento de su síntoma y reabre las vías de su deseo. Tras esta recomposición puede, no sin algunas dificultades todavía, consumar la venganza ordenada por su padre para luego morir a manos de Laertes.

A partir de estas elaboraciones de Lacan sobre la obra shakespeariana, Allouch (1995) destaca el estatuto de *acto* que el duelo adquiere en esta versión.

La noción de acto, para Lacan (1967-1968), se refiere a un comienzo que implica una renovación para el sujeto y se constituye para él en algo creador; es un movimiento que genera una ruptura con un estado previo y suscita un nuevo deseo. Con base en esta noción, Allouch propone que el duelo, en su dimensión de acto, produce una caída del goce que empuja al sujeto a permanecer ligado a lo perdido, lo que deriva en una transformación esencial de la relación de objeto. El duelo no se resuelve entonces por medio de la sustitución de un objeto particular, ni del tipo de relación que se tenía con él, sino que avanza con la creación de un nuevo vínculo del sujeto con el deseo que le permite renacer, transformado, en un nuevo lugar.

Para finalizar este apartado es importante señalar que por ser la perspectiva psicoanalítica —especialmente las elaboraciones freudianas— la precursora de los trabajos sobre el duelo, esta ha sido el marco de referencia para muchos de los autores que se han ocupado de este tema desde entonces. En los apartados siguientes se verá cómo los estudios más representativos realizan sus propios avances teniendo en su trasfondo los siguientes ejes de esta perspectiva:

— El duelo es la respuesta a la pérdida de algo amado. Tal pérdida puede ser de algo tangible, como una persona, o intangible, como un ideal o una abstracción.
— La pérdida de un objeto amado puede movilizar respuestas emocionales normales, propias del duelo, o anormales, como las descritas por Freud para la melancolía.
— El duelo se caracteriza por un estado de ánimo doloroso y por otra serie de manifestaciones que involucran la vida afectiva, los comportamientos y las interacciones del doliente.
— El duelo no es un estado de atenuación automática del dolor. Es un trabajo psíquico en el que el doliente participa activamente.
— El trabajo del duelo se da con unos movimientos que inician con la negación de la pérdida, pasan por su dolorosa aceptación y llegan a la renuncia del objeto perdido —según la primera tesis freudiana— o a su reubicación psíquica —como el autor conjetura después.

> El duelo, entendido como trabajo o como acto, no se resuelve con la sustitución del objeto ni lleva al sujeto a restaurar su estado anterior a la pérdida. Por el contrario, es un proceso que modifica sustancialmente el vínculo que une al doliente con lo perdido; como consecuencia se produce una transformación del sujeto que, tras el duelo, renace diferente.

Tras las huellas de la tesis freudiana: versiones y variaciones posteriores

La revisión de los autores más significativos que, basados en la tesis freudiana, avanzaron en los estudios sobre el duelo, empieza cronológicamente en Lindemann (1944), quien fue pionero en la investigación clínica sobre experiencias de duelo derivadas de causas naturales, desastres y guerras. Al igual que Freud, este autor considera que el duelo agudo no puede catalogarse como un desorden médico o psiquiátrico, sino como una reacción normal a una situación anormal, perturbadora o angustiante.

Con una mirada más descriptiva que la de su antecesor, Lindemann caracteriza el duelo normal como un síndrome con una sintomatología somática y psicológica, que agrupa en cinco categorías: malestar somático, preocupación con la imagen del ser perdido, sentimiento de culpa, reacciones hostiles y pérdida de los patrones habituales de conducta. Una sexta manifestación, que sigue el hallazgo de Freud sobre la identificación con el ser perdido, es la aparición de rasgos de este en el doliente, especialmente síntomas o comportamientos que presentó durante la enfermedad o la situación que lo llevó a la muerte. Para Lindemann, esta es una manifestación propia de pacientes que se acercan más al patrón del duelo patológico, tal como pensaba Freud antes de reconocerla como una característica común del duelo normal.

En una perspectiva similar a la de Freud cuando diferencia el duelo normal del patológico, Lindemann encuentra en sus investigaciones clínicas dos tipos de reacciones que representan desviaciones con respecto a lo que considera el duelo normal: las primeras son las *respuestas retrasadas*, que se caracterizan por aparecer tardíamente tras la pérdida sufrida, movilizadas

por otros eventos de la vida que activan un duelo pendiente. Se expresan, con frecuencia, sin que el doliente sea consciente de la pérdida primaria a la que están asociadas. Las segundas son las *reacciones distorsionadas*, que son manifestaciones sintomáticas físicas o anímicas que dejan ver un duelo latente que por alguna circunstancia no se ha resuelto.

Lindemann retoma la tesis freudiana del trabajo de duelo y, con el ánimo de estudiar en detalle cada movimiento que el doliente ha de llevar a cabo, divide el curso de este en *tareas* específicas, en un ejercicio que será repetido, con algunas variaciones, por los autores que se ocupan después del tema. Las tres tareas propuestas por el autor son coherentes con la perspectiva inicial de Freud, según la cual el duelo se resuelve retirando la energía emocional del ser perdido y poniéndola luego en nuevos objetos; son ellas: la emancipación de los vínculos con el ser perdido, el reajuste a un mundo donde el ser amado ya no está presente y la conformación de nuevas relaciones. Para el autor, un obstáculo para la realización de estas tareas es que el doliente puede tratar de evitar el malestar emocional asociado con la experiencia de duelo y evadir la expresión del dolor que, según su tesis, es necesaria para la elaboración.

Un aporte novedoso de los estudios de Lindemann, que su antecesor no llegó a desarrollar, es el concepto de *duelo anticipado*, el cual hace referencia a la aparición de reacciones de duelo ante situaciones que no implican una pérdida consumada pero que portan la amenaza de que esta ocurra. El duelo anticipado se refiere a un proceso en el que el doliente se adelanta a la necesidad de ajustarse a la vida sin el ser amado y moviliza de forma previa las tareas del duelo. Este proceso puede llevar a una completa desvinculación del sujeto con su ser querido sin que la pérdida definitiva haya sucedido aún.

Bowlby (1980) hace un avance más en los estudios sobre el duelo. Desarrolla, como soporte para la comprensión de este proceso, la *teoría del apego*, para la cual incorpora, además de los postulados freudianos, principios de la etología, la neuropsicología y la psicología cognitiva. Esta teoría estudia la propensión de los seres humanos a establecer intensos vínculos afectivos con otras personas y explica las distintas formas de padecimiento emocional causadas por la separación y la pérdida de las figuras significativas. La conducta de apego se refiere a cualquier comportamiento que hace que una persona

busque o conserve proximidad con respecto a otro individuo, diferenciado y preferido, con quien intenta mantener cierto grado de cercanía o de comunicación. Esta conducta, que no se reduce a las necesidades sexuales y de alimentación, tiene una dinámica propia basada en la necesidad de los humanos de hallar en el otro la protección y la seguridad. Las conductas de apego se desarrollan a edad temprana, inicialmente entre el niño y sus padres o cuidadores, y tienden a prolongarse a lo largo de todo el ciclo vital con el establecimiento de vínculos con nuevos seres significativos.

El mantenimiento inalterado del vínculo se experimenta como una fuente de seguridad y confianza; por eso, mientras este perdura, las diversas conductas que contribuyen a su mantenimiento solo se activan en situaciones desconocidas o en aquellas donde se muestra incierto o imposible contar con la figura de apego. Pero cuando se percibe alguna amenaza sobre el vínculo, se originan fuertes emociones y conductas que al principio tienden a su recuperación, como aferrarse físicamente, llorar, gritar o agredir. Cuando el esfuerzo por restablecer el lazo de apego no funciona, las emociones pasan a estar marcadas por la aflicción y el malestar, y las conductas transitan progresivamente hacia el retiro afectivo, la apatía y por último el desapego.

En los estudios de Bowlby con niños pequeños separados de sus madres, y en los de Parkes (2002) —alumno y colaborador del primero— con viudos, ambos autores observan un patrón distintivo de reacciones y secuencias del duelo que describen, ya no con la noción de tareas propuesta por Lindemann, sino con la de *fases*. A pesar de sistematizar este patrón, ambos autores reconocen una gran variación en las respuestas ante la pérdida: no todas las personas pasan por ellas de la misma manera, ni tardan lo mismo en cada una, sino que oscilan moviéndose entre la pérdida y la recuperación.

Las etapas descritas por Bowlby y Parkes, en las cuales se conserva la esencia del trabajo de duelo de Freud y se sigue el interés clasificatorio de Lindemann, inician con una fase de *embotamiento* o *choque* en la que la persona se siente aturdida e incapaz de comprender el impacto pleno de la pérdida. La *negación* de la realidad subyace a la incredulidad de que el amado ya no está y a una cierta insensibilidad que permite un funcionamiento inicial aparentemente normal. La siguiente es la *fase de anhelo y búsqueda*, en la que la

persona alterna entre la realidad de la pérdida, con la desesperanza y el dolor que ella implica, y la negación que produce la búsqueda y la esperanza de recuperar lo perdido. En esta fase, la cólera reproduce las manifestaciones de protesta observadas en niños separados de sus madres y es dirigida contra quien se considera responsable de la separación, incluyendo el ser perdido y el propio doliente, y contra aquellos que lo confrontan con lo definitivo de la pérdida. En la tercera fase, de *desorganización y desesperanza*, el doliente toma conciencia de que la pérdida es definitiva y asume que la búsqueda es infructuosa y el reencuentro imposible. Con la asunción de esta realidad sobreviene una profunda tristeza, desgano y apatía, acompañados de una intensa sensación de soledad pues ya no se halla al ser amado en el mundo externo y no se encuentra consuelo en el apoyo de los demás. Finalmente, la fase de *reorganización* implica para el doliente asumir una nueva vida sin el otro, lo que lleva a una redefinición de sí mismo y de su situación personal y social.

Para Bowlby, la reorganización final no implica una renuncia del vínculo con el ser perdido; la relación con el otro puede conservarse en una forma internalizada, por medio de los recuerdos, los sueños, o los legados que se integran a la nueva identidad. Este planteamiento se aleja de la primera tesis freudiana, según la cual la finalización del duelo requiere la renuncia al vínculo con el objeto amado, y se acerca más a su conjetura posterior de que en el duelo normal también hay procesos de introyección, por medio de la identificación con el ser perdido.

Parkes se ocupa también, como Freud y Lindemann, de la pregunta por el duelo patológico o complicado. Identifica tres grupos de *factores de riesgo* que pueden ser reconocidos en las personas antes de la pérdida o cuando ella sucede, y que predicen una evolución difícil del proceso. El primero de ellos es el modo como esta sucede: son factores de riesgo el hecho de que sea súbita, violenta, múltiple, causada por eventos deslegitimados socialmente, y cuando la persona atribuye a otros o a sí mismo la responsabilidad de la separación. El segundo grupo se refiere a la vulnerabilidad de la personalidad del doliente: son factores de riesgo la historia previa de labilidad emocional, la excesiva dependencia frente a la persona perdida, la ambivalencia en la relación y el pobre sentimiento de autoestima y de confianza en los otros.

El tercer grupo de factores de riesgo tiene que ver con la falta de apoyo social que se evidencia en el aislamiento del doliente y en la ausencia o debilidad del soporte recibido y percibido.

Otro de los aportes derivados de los estudios de Parkes es la noción de *transición psicosocial*, que se refiere a que las personas que se enfrentan a una pérdida significativa necesitan transformar el mundo de supuestos en el que se basan. Este es un esquema mental que contiene todo el repertorio de lo que, con base en experiencias previas, cada quien asume que es verdad acerca del mundo, de los otros y de sí mismo. Dos tipos de elementos forman parte del mundo de supuestos: las suposiciones globales y las específicas. Las primeras se refieren al mundo y la vida en general, las segundas conciernen directamente a lo amado y a la expectativa de que siga formando parte de la vida. Cada uno de los lazos, cada expectativa, deseo y proyecto que unen a una persona con lo amado está representado en el mundo de supuestos y es cuestionado cuando acontece la pérdida. El proceso de duelo, desde esta perspectiva, requiere no solo la renuncia (o reubicación) del vínculo con lo perdido, sino la revisión y transformación del mundo de supuestos que le permita al doliente acomodarse a la nueva realidad de la vida.

Otros aportes significativos al estudio sobre el duelo los hace Rando (1995), quien trabaja en torno al evento que antecede a este proceso, *la pérdida*, la que define como una experiencia central e inevitable de la existencia humana, vivida ante cualquier cambio, sea este positivo o negativo. Siguiendo la huella de los textos freudianos, la autora precisa que hay dos tipos de pérdidas: las físicas y las simbólicas. Las primeras son las de algo tangible, como un ser querido o una parte del cuerpo; las segundas se refieren a algo de carácter intangible, como un proyecto que se derrumba o un ideal que se reconoce como irrealizable. Las pérdidas físicas suelen contar con el reconocimiento social de que la persona está viviendo un proceso de duelo y recibe por ello el apoyo de los otros; por el contrario, cuando las pérdidas simbólicas ocurren es frecuente que ni el entorno ni el mismo doliente las reconozca como tales, lo que puede derivar en una posible invalidación personal y social del proceso. Toda pérdida trae asociadas pérdidas secundarias, físicas o simbólicas, que se movilizan como consecuencia de la primera. Estas afectan más la vida

cuanto más fuerte haya sido el vínculo y más importantes los significados asociados a él; por esto, si las necesidades del doliente, sus sentimientos, esperanzas y creencias están muy afianzados en lo perdido, mayores son las pérdidas secundarias que este experimenta. La experiencia total del duelo integra entonces la suma de los procesos de elaboración por todas las pérdidas (físicas, simbólicas, primarias y secundarias) asociadas a la pérdida inicial.

En un esfuerzo por precisar el concepto de duelo, Rando diferencia tres términos que en inglés aluden a esta experiencia: *bereavement, grief* y *mourning*[1]. El primero de ellos, *bereavement,* se refiere a la sensación de haber sido despojado de algo valioso; implica una privación forzada e injusta de algo amado, que deja a la persona con la sensación de victimización. Esto explica algunas de las respuestas a la pérdida como la sensación de amenaza, la rabia, el sentimiento de injusticia, de pérdida de control y de seguridad. El segundo término, *grief,* remite a un grupo complejo de reacciones automáticas normales ante la pérdida; incluye múltiples respuestas psicológicas, comportamentales, sociales y físicas. Este componente del duelo es necesario, pero no suficiente, para la elaboración de una pérdida significativa; para ella, es necesario que el doliente, además de estas reacciones, emprenda el proceso de reajuste. Finalmente, el término *mourning* se refiere al proceso activo, consciente e inconsciente, con el que el doliente pasa de las reacciones pasivas (*grief*) a los movimientos que le permiten aceptar la pérdida y reorientar su relación con lo perdido, consigo mismo y con el mundo exterior. Esta labor se lleva a cabo por medio de operaciones en las que el doliente desata y reconfigura los lazos con lo perdido, revisa su mundo de supuestos y reconstruye su identidad.

En un trabajo de clasificación similar al de los otros autores que siguen la huella del trabajo de duelo de Freud, Rando propone su propia versión de tres fases de elaboración. La primera es la *fase de evitación,* que da cuenta de la necesidad del doliente de evadir el impacto que la noticia de la pérdida genera. Quien ha perdido, consciente o inconscientemente, establece

1 En español estas tres palabras se han condensado en una sola: *duelo,* lo que hace que se pierdan los matices diferenciadores que Rando expone.

mecanismos para evitar verse desbordado y entra en un estado temporal de aparente insensibilidad en el que es incapaz de comprender y dimensionar plenamente la pérdida. En la segunda fase, de *confrontación*, el doliente empieza a enfrentar la realidad de la pérdida y capta todo lo que ella significa; por esto es el periodo de mayor conmoción emocional. La persona busca y espera lo perdido y, ante el fracaso de este esfuerzo, se llena de dolor por la imposibilidad de recuperarlo. Esta experiencia va disminuyendo la negación y lleva al doliente a asumir, racional y emocionalmente, la contundencia de la separación y la necesidad de reconfigurar los vínculos que lo ligaban con lo amado. En la fase final, de *acomodación*, se da la reconstrucción del mundo interno y externo, y una conformación progresiva de nuevas relaciones. El doliente trabaja en la transformación del vínculo con lo perdido, de uno basado en la presencia física a otro basado en una interacción simbólica; además, se enfrenta a una serie de cambios internos: debe hacer una revisión de su mundo de supuestos, de las expectativas y creencias que se soportaban en una interacción tangible, todo lo cual lleva a una transformación de la identidad. La culpa emerge como respuesta a los intentos del doliente de acomodarse a una vida sin el otro y puede llevarlo a perpetuarse en el dolor como forma de mantener la conexión emocional con el ser perdido.

Atravesar las fases del duelo deja una huella psíquica similar a la cicatriz que causa una herida física; es una huella que no necesariamente interfiere con el funcionamiento general del doliente, pero que en ocasiones se sensibiliza y vuelve a atraer su atención removiendo el dolor de la pérdida. Con base en lo anterior, Rando plantea que el duelo por una pérdida significativa no se cierra totalmente; lo perdido no se olvida, ni el doliente renuncia por completo a lo que ha amado. Por el contrario, la pérdida se integra al resto de una vida que se reorganiza contando con la ausencia.

Rando señala que el duelo es siempre una experiencia singular, configurada por una constelación de factores psicológicos, sociales y fisiológicos que determinan una respuesta única ante la pérdida. En relación con los factores psicológicos, tiene en cuenta la naturaleza y el significado de la pérdida, las características personales del doliente y la forma en que la pérdida ha sucedido —si es súbita, percibida como evitable, o es el desenlace final de un

proceso anticipado—. Los factores sociales tienen que ver con el apoyo con el que cuenta la persona, el reconocimiento que el entorno da a su duelo y el trasfondo cultural con que interpreta y vive su pérdida. Los factores físicos consideran la salud corporal que puede verse afectada como consecuencia directa del duelo.

Worden (1997) también recalca la importancia de reconocer las diferencias individuales en la experiencia del duelo en relación con la intensidad, la duración y las manifestaciones emocionales, físicas, conductuales y cognitivas que emergen tras la pérdida. Estas diferencias se basan en el entrecruzamiento de los siguientes factores que median en el curso del proceso: quién o qué se ha perdido, el apego que sostenía el vínculo, el tipo de pérdida sufrida, los antecedentes de salud mental y de pérdidas previas, las características de la personalidad, las variables sociales referidas al grado de apoyo social y emocional, y los otros tipos de estrés simultáneos que esté viviendo la persona. Como consecuencia del entrecruzamiento entre los anteriores mediadores, Worden también propone diferenciar el duelo normal del *complicado*, término que prefiere al de *patológico* utilizado por sus antecesores. La complicación no se evidencia con la presencia o ausencia de conductas específicas, sino en relación con la intensidad o la duración de las manifestaciones normales. En este sentido, el duelo puede volverse crónico (cuando tiene una duración excesiva), retrasado (cuando se ha inhibido o pospuesto por alguna circunstancia), exagerado (cuando se presenta la intensificación de las reacciones normales), o enmascarado (cuando aparecen algunos síntomas físicos o emocionales que causan malestar pero que no se relacionan directamente con la pérdida).

Worden plantea que el duelo es un proceso de adaptación a la pérdida —no un estado de atenuación automática del dolor—, que implica una posición activa del doliente. Con esta base, hace el mismo ejercicio llevado a cabo por los autores previos de dividir el proceso de duelo. Utiliza para ello la noción de *tareas*, que ya había sido propuesta por Lindemann, la que prefiere a las fases de Bowlby, Parkes y Rando, porque encuentra que estas últimas remiten a unos momentos que el doliente atraviesa pasivamente y en los que no tiene que comprometerse de forma activa. La primera tarea descrita por

Worden es *aceptar la realidad de la pérdida*: ante la natural tendencia a no creer en un primer momento que la pérdida de lo amado sea cierta, su tarea es afrontar plenamente —desde el punto de vista intelectual y emocional— la realidad. La negación inicial y la conducta de búsqueda se confrontan con lo infructuoso de mantener la esperanza de un reencuentro. La segunda tarea es *trabajar las emociones y el dolor*; esto implica que el doliente se permita reconocer, sentir y elaborar una serie de emociones normales durante el duelo, como el enfado, la culpa y el anhelo. No establece un patrón normativo para este proceso pues reconoce que no todas las personas experimentan las emociones con la misma intensidad, ni las expresa de la misma manera. La tercera tarea es *adaptarse a un medio en donde lo perdido ya no está*: el doliente empieza a darse cuenta de las pérdidas múltiples asociadas a la principal —los roles que desempeñaba el ser perdido, el sentido del mundo que se ve cuestionado por la ausencia del otro, la identidad, los proyectos esbozados para un futuro— y debe reconfigurar su vida a partir de todas las transformaciones que ellas causan. La cuarta tarea implica *reubicar emocionalmente al ser perdido y continuar con la vida*: al comienzo, Worden había planteado que esta tarea implicaba retirar la energía emocional del fallecido y reinvertirla en otra relación. Sin embargo, teniendo en cuenta la discusión de los autores sobre si la meta del duelo es realmente renunciar o, mejor, transformar el vínculo con lo perdido, prefiere reformularla en el sentido de que el doliente no retira completamente la energía del ser perdido, ni se desvincula del todo de su recuerdo, sino que lo sitúa en el mundo emocional y logra volver a conectarse con la vida. Worden sigue la línea que cuestiona que el fin del duelo sea la desvinculación y señala que el doliente mantiene una conexión con lo perdido, ya no a partir de un contacto tangible sino mediante un vínculo de tipo simbólico en el que lo amado sigue ocupando un lugar significativo.

Con la *teoría de la continuación de los vínculos*, Klass, Silverman y Nickman (1996) sistematizan la tesis según la cual la representación interna del ser perdido no desaparece del mundo psíquico del doliente sino que se transforma y se vuelve un referente activo cuya fuerza y permanencia depende del vínculo previo y del significado que la relación haya tenido para el doliente. El propósito del duelo es la construcción de un biografía conjunta del ser perdido

y del doliente, que le permita a este integrar en su vida la memoria de aquel. Algunas formas de continuación del vínculo que hacen parte del duelo son: conectar la presencia del ser perdido con un objeto significativo y mantener la vinculación con este; representar al ser querido en otro lugar o dimensión por medio de ideas religiosas; conservar recuerdos que mantienen activa su memoria. Otra manera en que el vínculo perdura es el mecanismo de la identificación —conjeturado ya por Freud en "El yo y el ello"— que le permite al doliente incorporar al ser amado, o algunas de sus características, como parte de su identidad. Este mecanismo puede manifestarse de distintas formas: una identificación global con el ser perdido que se representa como un ideal al que se quiere llegar, la búsqueda de orientación en situaciones específicas por medio de imaginar qué pudo haber pensado el amado ante ellas, la adopción o el rechazo de actitudes o posiciones morales del ser perdido, y la construcción de un recuerdo que ayuda al doliente a reconciliarse con la vida.

En discusión con los estudios referenciados que entienden el duelo como una serie de fases que empiezan con la evitación y pasan a la confrontación de la pérdida y el consecuente dolor agudo, Stroebe y Schut (2010) desarrollan el *modelo dual*, que propone entender el duelo como un proceso oscilatorio en el cual se alterna la experiencia y la evitación del dolor durante el mismo periodo y no de forma secuencial. Ante el sufrimiento derivado de la pérdida, el doliente fluctúa entre dos formas de afrontamiento: la *orientación hacia la pérdida*, que implica la aceptación activa del sufrimiento e involucra la expresión de emociones dolorosas y procesos mentales de tramitación, y la *orientación a la restauración*, que se refiere a los esfuerzos que hace el doliente para ir sorteando activamente las pérdidas primarias y secundarias, y para encontrar la manera de enfrentar los cambios derivados de ellas. El afrontamiento dirigido a la restauración provee al doliente un cierto alivio al moderar y dosificar el sufrimiento que puede enfrentar. Así, alterna entre momentos en los que predominan los sentimientos dolorosos y la mayor conciencia de la pérdida, con otros en los que se desliga parcialmente de la aflicción. La experiencia de duelo se manifiesta entonces con una serie de altibajos emocionales que progresivamente van conduciendo al doliente al restablecimiento. Con base en lo anterior, el modelo dual cuestiona la tesis

según la cual, para evitar duelos patológicos, el doliente tiene que pasar por una fase de dolor profundo en la que debe darle la cara directamente a este afecto durante un periodo determinado. Desde esta perspectiva, la complicación del duelo no se evalúa ante la presencia o ausencia de las manifestaciones dolorosas, sino ante la intensificación o el anclaje de las respuestas orientadas hacia la pérdida o hacia la restauración.

Strobe y Schut retoman el modelo de las tareas de Worden y añaden a cada una algunos elementos con los que muestran los matices de su teoría. Así, reformulan la primera tarea como aceptar la realidad de la pérdida y de que el mundo del doliente ha cambiado no solo a causa de la pérdida primaria, sino de todas las secundarias que aquella trae consigo. La segunda tarea integra su tesis sobre la oscilación emocional; se refiere a trabajar las emociones y el dolor de la pérdida y permitirse momentos libres de este dolor. La tercera tarea enfatiza las pérdidas secundarias asociadas a la pérdida primaria al plantear que el doliente debe adaptarse a la vida en la que lo perdido ya no está y enfrentar un mundo, externo e interno, que ha cambiado con la ausencia. Por último, la cuarta tarea alude a la transformación que el duelo produce, no solo en términos de la reconfiguración del vínculo, sino en relación con la identidad del doliente; por esto propone reubicar emocionalmente al ser perdido, seguir viviendo y desarrollar nuevos roles, identidades y relaciones.

El recorrido realizado en estos primeros apartados muestra una coherencia en las versiones y variaciones que los distintos autores, desde el texto freudiano de 1917, han hecho sobre la psicología del duelo. La versión inaugural, que propone comprender este proceso como un trabajo psíquico que se moviliza ante la pérdida de un objeto amado o una abstracción equivalente, ha prevalecido en los estudios posteriores con matices y precisiones. Sin embargo, se plantean algunas críticas a la versión freudiana; la más reiterativa es la de quienes cuestionan que la renuncia al vínculo con el objeto amado y su sustitución por otros nuevos sea la meta del proceso de duelo. Tal crítica, como se ha visto, nace de la predominancia que el primer texto de Freud sobre el tema, "Duelo y melancolía", ha tenido como referencia para otros estudios, y el insuficiente desarrollo y lectura de sus conjeturas posteriores sobre la incorporación del objeto como un mecanismo normal del duelo y la imposibilidad de renunciar completamente a lo perdido.

Se ve cómo, en consonancia con la versión freudiana, la psicología del duelo durante gran parte del siglo xx se caracteriza por estudios en los que los autores se esfuerzan en sistematizar el trabajo de duelo. Para ello describen una serie de respuestas típicas y dividen la labor que el doliente debe llevar a cabo en fases, etapas o tareas. Contando con las diferencias inherentes a cada modelo, a grandes rasgos todos coinciden en que el proceso empieza con la negación de la pérdida, pasa por un periodo de dolorosa conmoción emocional y culmina con la recuperación del doliente para la vida. A pesar de que algunos estudios señalan que la descripción de una serie de fases implica cierta pasividad, en todos los modelos subyace la idea de que el sujeto participa activamente en la labor del duelo y no solo está a la espera de la atenuación pasiva de su dolor.

La descripción detallada y sistemática de las respuestas típicas, las fases y las tareas dio pie a críticas en torno a lo que se consideró una normalización del duelo. Sin embargo, la lectura cuidadosa de los distintos modelos permite ver que en todos, en mayor o menor medida, se reconocen las diferencias individuales, marcadas por una suma de factores que median en el curso del proceso. Este reconocimiento de la singularidad en las respuestas ante la pérdida adquiere más fuerza en la perspectiva narrativa del duelo, que se desarrolla a continuación. Esta versión, que nace a finales del siglo xx, plantea que la experiencia del duelo no puede enmarcarse dentro de unos parámetros universales, sino que depende de los significados y los relatos que cada quien construye frente a un evento que rompe la historia de su vida.

Versión narrativa del duelo

Neymeyer (2007) y otros autores posteriores que siguen su línea proponen una teoría sobre el duelo que se basa en los principios de la psicología constructivista y narrativa. Se acercan a los estudios anteriores que consideran el duelo como un proceso en el que el doliente participa activamente; sin embargo, discuten algunos de sus postulados, en especial aquellos que proponen una serie de etapas de carácter universal, los que establecen un criterio de lo que debe ser el duelo normal y los que enfatizan la experiencia privada del duelo y no tienen suficientemente en cuenta el entorno social del doliente.

Este enfoque se basa en la tesis de que la pérdida, como la vida, tiene un entramado inherentemente narrativo. El hombre vive como quien narra una historia, con una secuencia de eventos que ponen de manifiesto la identidad de los personajes, sus interacciones y sus aconteceres. La actividad de una narrativa, su entramado, organiza los acontecimientos como una historia coherente, los unifica con las nuevas experiencias y aporta orden a los aspectos incongruentes de las situaciones vividas (Neimeyer y Stewart, 1998). Desde esta perspectiva se afirma que las narrativas proporcionan coherencia mediante el entramado o la construcción de una historia unificada que aporta una concordancia discordante o una unidad concordante con los aspectos incongruentes de la experiencia (Botella, Herrero y Pacheco, 1997).

Las narrativas que cada quien construye, fundamentalmente la narrativa primaria o dominante, desempeñan un papel esencial en la construcción y la continuidad de una identidad coherente mediante la organización de la experiencia. La narrativa primaria es aquella que "proporciona una voz que satisface la necesidad de orden y coherencia mediante la coordinación de las actividades de atribución de significado y organización" (Rood, 1997, p. 6). La experiencia de una pérdida significativa, definida por Neimeyer (2007) como "cualquier daño en los recursos personales, materiales y simbólicos con los que hemos establecido un vínculo emocional" (p. 49), supone la fragmentación de la narrativa primaria y hace que quien ha perdido sienta una dolorosa ruptura de su historia personal.

Al poner en cuestión la narrativa primaria, la pérdida produce cambios sustanciales en la visión de sí mismo y del mundo. El doliente siente invalidado el soporte sobre el cual ha construido su identidad; se confronta con la imposibilidad de volver a ser quien era antes, por cuanto una parte de él se ha fracturado y no logra, en un principio, anticipar su reconstrucción. Una pérdida significativa produce entonces "una distorsión del hilo narrativo, introduciendo cambios en la visión que la persona tiene del pasado, del presente y del futuro. La mayoría de las veces, estos cambios provienen de la invalidación de dichas visiones" (Herrero y Neimeyer, 2005, p. 15).

Para desarrollar su teoría sobre el duelo, Neimeyer (2007) destaca la visión activa de un ser humano que está comprometido en el proceso de construir

permanentemente su realidad a partir de la atribución de significados que organizan su visión del mundo. Desde esta perspectiva, la pérdida, como el mundo, no es algo objetivo que todos los dolientes sufren pasivamente de la misma manera, pasando por las mismas fases y experimentando las mismas emociones, sino que es un evento que se vive de manera singular de acuerdo con los significados que cada persona construya en torno a él. Con base en lo anterior, el autor desarrolla seis proposiciones que sustentan su tesis básica, según la cual el duelo es un proceso singular, enmarcado en un contexto social, que se basa en la creación de una nueva narrativa con la que el doliente atribuye sentido a la pérdida y reconstruye su historia.

La primera proposición plantea que *la muerte y las pérdidas significativas son acontecimientos que pueden validar o invalidar las construcciones que orientan la vida de una persona o pueden constituir una nueva experiencia a la que no se pueda aplicar ninguna construcción previa.* Esta primera proposición, que parte de la base de que cada persona construye su propio mundo de significados, sugiere que la pérdida puede entrar a confirmar o, por el contrario, a invalidar las construcciones que soportan cada vida. La red de explicaciones, expectativas y hábitos que orientan la visión del mundo dan lugar a presuposiciones implícitas que aportan una sensación de orden con respecto al pasado, familiaridad con respecto al presente y predictibilidad en relación con el futuro. Hay pérdidas que pueden llegar a encajar en el conjunto de construcciones; otras, en cambio, suelen contradecir e invalidar el mundo de supuestos. Desde esta perspectiva, no se trata de identificar un tipo de pérdida que siempre, y para todos los dolientes, cuestione los significados, sino de evaluar cómo las formas individuales de dar sentido a la separación pueden atenuar o agravar su impacto.

Derivada de esta tesis, la segunda proposición plantea que *el duelo da al doliente la oportunidad de reafirmar o reconstruir un mundo personal de significados que ha sido cuestionado por la pérdida.* La pérdida puede invalidar la estructura de presuposiciones que orientan la vida y exige reconstruir un mundo de significados que aporte de nuevo sentido y comprensibilidad a una vida que se ha desestructurado. Si, como se ha dicho, la vida tiene un entramado esencialmente narrativo, la pérdida trastoca la continuidad de esta narración

llenando de incoherencia la línea argumental en la que esta se basa. En este sentido, dice Neimeyer (2007):

> Como una novela que pierde a uno de sus personajes principales en un capítulo intermedio, la vida trastornada por la pérdida, obliga a su "autor" a realizar cambios [...] en el argumento para que la historia avance de manera comprensible. (p. 143)

La pérdida, entonces, puede apartar al doliente de la narrativa de su vida y le impone procesos de reconstrucción que pueden llevarlo a integrar el evento dentro de los marcos preexistentes de significados —lo que reafirma la viabilidad del sistema de creencias anterior— o, por el contrario, a transformar la narrativa en función de una realidad que ha quedado trastocada por la ausencia.

La tercera proposición plantea que esta transformación de la narrativa *es un proceso personal basado en la idiosincrasia, intimidad y complejidad de la identidad.* Cuando una pérdida significativa golpea la visión del mundo y de sí mismo, la persona responde intentando interpretarla de una forma coherente con las narrativas que sustentan su vida. Si este esfuerzo fracasa y la pérdida afecta los cimientos de la identidad, el doliente pierde el control de la realidad que le es familiar y se ve obligado a reconstruirla. Así, el duelo no solo exige aprender cómo es un mundo que ha quedado fracturado tras la pérdida, sino que impone procesos de construcción, mantenimiento y transformación de los relatos que soportan la identidad.

En relación con lo anterior, la cuarta proposición entiende que *el duelo es un proceso en el que el doliente tiene un papel activo; no es una etapa o una serie de fases que se atraviesan de forma pasiva.* Las pérdidas significativas son eventos que frecuentemente se imponen sin la participación del doliente; la experiencia del duelo, por el contrario, está llena de elecciones que este debe enfrentar. No es, entonces, un proceso pasivo en el que suceden una serie de transiciones emocionales predecibles, sino un periodo que exige asumir posiciones y tomar decisiones, conscientes e inconscientes, que conciernen a la vida práctica y a la dimensión existencial de quien ha perdido.

Así como el duelo no se concibe como una secuencia de fases que el doliente vive de forma pasiva, las emociones emergentes tampoco se consideran meras reacciones sintomáticas desencadenadas por la pérdida, sino manifestaciones de los procesos latentes de reconstrucción. De ahí, la quinta proposición sostiene que *en el duelo cada sentimiento cumple una función y debe entenderse como señal de los esfuerzos del doliente por reconstruir el mundo de significados que ha sido cuestionado por la experiencia*. Así, por ejemplo, la negación permite vislumbrar la incapacidad de la persona para asimilar una pérdida en la medida en que no dispone de la estructura de significados para captarla plenamente; la ansiedad expresa la toma de conciencia que hace el individuo de que la pérdida supera su capacidad para explicar, predecir y controlar el mundo, y la amenaza señala la conciencia de la inminencia de un cambio generalizado en las estructuras nucleares de la identidad.

Finalmente, las transformaciones que el duelo impone no se dan de forma aislada del contexto social en donde el doliente se desenvuelve. Por esto, la sexta proposición plantea que, *tras la pérdida, la construcción y reconstrucción de la identidad se dan en interrelación con los demás*. El duelo tiene lugar dentro de tres sistemas interdependientes e interrelacionados: el sí mismo, la familia y la sociedad; no es entonces un proceso que concierna únicamente al individuo que ha perdido, sino que está marcado por las lógicas sociales. Está atravesado, en la estructura familiar, por las normas de interacción, los roles, las jerarquías y el apoyo brindado y percibido. Y se desenvuelve, en una dimensión más amplia, con el telón de fondo de las ideas culturales frente a la muerte, la pérdida y el duelo. Por eso, para entender la pérdida en todas sus dimensiones, esta debe situarse dentro de un contexto social que apoya, se opone o ignora la experiencia.

Con base en lo anterior, se ve que la versión narrativa del duelo se soporta teóricamente en los modelos tradicionales en relación con la concepción de la pérdida, del duelo como un proceso activo, y de la reconstrucción que este implica del mundo y de la identidad del doliente. Por otro lado, aporta una mirada novedosa al proponer el estudio del entramado narrativo de la pérdida y el duelo. En este sentido, esta perspectiva es útil en este estudio sobre las memorias de duelo por las siguientes razones: la primera, porque

sustenta que la actividad narrativa está en el centro de todo proceso de duelo; la segunda, porque propone vertientes para explorar el impacto de la pérdida en la historia de quien escribe, sus efectos en la visión del mundo y del sí mismo, y el lugar que el contexto social tiene en el duelo. La tercera razón, finalmente, es que permite indagar por el lugar que tiene el proceso narrativo en la reconstrucción que el escritor hace de los significados sobre la vida y sobre la muerte.

La versión narrativa del duelo es coherente con el enfoque hermenéutico que orienta esta publicación, específicamente desde la perspectiva de Paul Ricœur, quien propone una comprensión de las obras que privilegie el sentido del relato y sus nexos con la existencia humana. La tesis de esta versión, según la cual la función de una narrativa de duelo es ordenar los acontecimientos en forma de una historia coherente y aportar orden a los aspectos incongruentes de las experiencias vividas, resuena con la teoría de la narración de este autor, según la cual la escritura es una forma de aportar concordancia a la discordancia propia de la experiencia humana. En el cuarto capítulo se desarrollan estos aspectos de la teoría de Ricœur, que sustentan el enfoque hermenéutico con el que se realiza el trabajo interpretativo de las memorias de duelo.

La disrupción: una nueva categoría para pensar el impacto de la pérdida

La *disrupción* es una noción propuesta por el psicoanalista Benyakar (2003) en el marco de su trabajo clínico e investigativo en contextos de guerras, atentados y desastres naturales. Con ella se refiere al efecto que produce la implosión repentina del mundo externo en el interno, provocada por ciertos eventos que tienen la capacidad potencial de irrumpir en el psiquismo y alterar el proceso de tramitación de los estímulos. En este orden de ideas, se entiende que muchas de las formas de la pérdida y de la muerte tienen para los sobrevivientes el carácter de acontecimientos disruptivos. El propósito de integrar en el estudio sobre la escritura del duelo esta categoría es ampliar las perspectivas conceptuales para indagar por el impacto que la pérdida de los

seres amados produce en los sobrevivientes y para interpretar la narración acerca de las experiencias que fracturan la vida de las personas.

Con la categoría de disrupción, Benyakar busca sortear las dificultades del uso ligero e indiferenciado que usualmente se hace de las nociones de situación traumática y de trauma para referirse a experiencias de gran impacto, a menudo con connotación violenta, vividas por los sujetos o por las comunidades. Los antecedentes teóricos para el estudio de esta noción se ubican en los textos freudianos sobre el trauma y en los posteriores desarrollos que, basados en esta fuente primaria, han hecho tanto el psicoanálisis como las disciplinas sociales y de la salud mental. Específicamente en la obra freudiana se encuentran distintas perspectivas sobre el trauma, determinadas por la evolución de la teoría de este autor. Hasta 1914, Freud conjeturaba que el trauma era causado por conflictos entre las distintas instancias de la vida psíquica. Pero en sus textos sobre la guerra, la interpretación del trauma se amplía cuando postula que hay eventos externos que tienen un carácter horroroso para el sujeto y que desbordan la capacidad de asimilación de su vida psíquica. Aclara que lo que deviene traumático no está determinado por el acontecimiento en sí mismo sino por el impacto particular que este causa en el sujeto. Por esto afirma que

> El término 'traumático' no posee sino un sentido económico pues lo utilizamos para designar aquellos sucesos que, aportando a la vida psíquica en brevísimos instantes un enorme incremento de energía, hacen imposible la supresión o asimilación de la misma por los medios normales y provocan de este modo duraderas perturbaciones. (Freud, 1981d, p. 2294)

De acuerdo con lo anterior, no es entonces posible establecer previamente el carácter traumático de cierto tipo de acontecimientos. El trauma deviene de una falla en el procesamiento psíquico, que no logra tramitar la estimulación causada por el evento, cualquiera que este sea.

A pesar de esta precisión con la que Freud enfatiza el carácter económico de la palabra *traumático*, Benyakar (2003) encuentra que existe una tendencia

en el ámbito de las disciplinas que se ocupan del tema a atribuir de forma *a priori* este carácter a diversas situaciones con cualidades comunes como ser indeseables, súbitas y no habituales. Así, eventos como accidentes, catástrofes, muertes de seres queridos y enfermedades graves son con frecuencia categorizadas como generadoras de traumas, por cuanto se asume que siempre, y para todo sujeto, producen un efecto devastador sobre el psiquismo.

Según Benyakar esta atribución *a priori* del carácter traumático de una situación conlleva tres problemas: (1) desconoce la particularidad de los diferentes eventos fácticos y los unifica con el adjetivo de *traumático* sin discriminar sus características específicas, (2) deja de lado la singularidad del sujeto que vive la situación, y (3) ignora la relación única que se establece entre un evento específico y un sujeto en particular. Derivado de estos tres problemas, el autor encuentra que calificar una situación como traumática, por su potencia o su intensidad, implica adjudicar a un evento del orden de lo fáctico un rasgo propio del orden de lo psíquico.

Para superar la ligereza que lleva a caracterizar determinadas situaciones con la palabra que remite a sus posibles efectos, Benyakar propone entonces la categoría de la *disrupción* —derivada de la palabra latina *dirumpo* que significa 'destrozar', 'hacer pedazos', 'romper', 'destruir', 'establecer discontinuidad'—, para hacer referencia al resultado de una implosión repentina del mundo externo en el interno que altera el equilibrio o la homeostasis de la vida psíquica. *Lo disruptivo*, por su parte, se refiere a los hechos del mundo externo que tienen la capacidad potencial de irrumpir en el psiquismo y producir reacciones que alteran su capacidad integradora; es entonces una cualidad de una situación capaz de provocar una discontinuidad o una distorsión en el proceso de elaboración psíquica. Sin importar su magnitud, los impactos con carácter disruptivo movilizan en forma negativa el psiquismo y pueden advenir en una vivencia traumática, o generar movimientos psíquicos positivos de resiliencia y transformación subjetiva.

La disrupción es un concepto relacional que plantea un interjuego entre la cualidad de un evento y su impacto sobre la vivencia de un sujeto. En esta línea, Benyakar (2003) propone distinguir tres dimensiones de análisis: el evento fáctico, la vivencia y la experiencia. El *evento fáctico* es todo aquello que

es, que acontece en el mundo externo independientemente del pensamiento o la interpretación que se construya frente a ello. Si bien la desorganización no es una característica del evento, sino del sujeto que lo vive, sí hay algunas situaciones con un mayor potencial de disruptividad debido a ciertas cualidades, como el hecho de ser inesperado, el interrumpir un proceso habitual para la existencia, el minar el sentimiento de confianza en los otros, el contener rasgos novedosos no interpretables según los códigos que ofrece la cultura, el amenazar la integridad física propia o de los seres significativos y el distorsionar o destruir el hábitat cotidiano del sujeto. Así, podría decirse que las muertes de los seres amados, sobre todo aquellas que suceden de forma súbita, violenta y aquellas que cuestionan las lógicas naturales de la vida, son eventos que tienen un mayor potencial de disruptividad. Entonces, cuando la muerte viene de la mano de la disrupción, los efectos desintegradores de esta última pasan a incidir en el curso de la elaboración del duelo.

La segunda noción, la *vivencia*, se refiere al movimiento intrapsíquico de articulación entre un afecto y una representación que trabaja en el procesamiento de los estímulos que llegan de los eventos fácticos y de aquellos que provienen del cuerpo. Para el autor, la vivencia es "la sustancia de la subjetividad y es inefable, o sea, no se presenta como fenómeno que pueda ser relatado" (Benyakar, 2003, p. 36). El vivenciar es el proceso mediante el cual se despliega la capacidad inherente a la criatura humana de articular el afecto con la representación para poder así procesar los eventos fácticos a los que se ve expuesta a lo largo de la vida. Mientras la articulación entre el afecto y la representación tiene cualidades estabilizadoras (es decir, permite la elaboración de los eventos así ellos sean displacenteros), la ruptura de la articulación producida por un evento queda como un hecho no elaborable en el psiquismo, lo que produce una vivencia traumática. Lo traumático, en este sentido, es la vivencia de desarticulación y no la situación en sí misma.

La *experiencia*, finalmente, también cumple una función articuladora, esta vez entre la vivencia, que forma parte del mundo interno, y el evento fáctico propio del mundo externo. A diferencia del evento fáctico y de la vivencia, la experiencia es pensable y comunicable; al transmitirla el sujeto hace la descripción fenoménica de los hechos y la interpretación de lo que estos causaron

en él. Lo que se dice de la experiencia remite a la conjugación particular entre el evento fáctico y la vivencia específica; es decir, alude al modo en que el psiquismo procesó el impacto causado por ese evento. La experiencia es la que el sujeto narra, de ella se alimentan los relatos con los que da cuenta de la desestructuración de su vida; es esta narración la que permite involucrar a un otro que puede escuchar, leer e interpretar el sentido que aquel construye sobre la disrupción vivida.

No son muchos los estudios que avancen en la noción de disrupción, y ninguno plantea una nueva versión sobre ella. Se encuentra, sin embargo, que el trabajo que acá se propone de interpretar narrativas teniendo en cuenta la teoría de la disrupción tiene un antecedente en el libro *Lo disruptivo en el cine*, compilado por Benyakar y Michel (2014). En este texto, se estudian filmes sobre la enfermedad y la muerte de los seres queridos, la guerra y el holocausto, la violencia en la escuela, las transformaciones en el cuerpo, entre muchas otras situaciones que sirven de ejes alrededor de los cuales se busca enriquecer, con el estudio de las narrativas fílmicas, la potencia explicativa de la disrupción. En su análisis, los autores evitan la tendencia psicologista de interpretar las películas buscando en la vida íntima de sus realizadores las razones ocultas para la historia; proponen, además, no acomodarlas a la categoría de disrupción, definida de forma *a priori*, sino dejar que sea cada trama la que oriente la mirada sobre cómo la ruptura aparece de forma particular y tiene para sus protagonistas efectos traumáticos o transformadores. Con un enfoque similar, en este libro se interpreta cómo la disrupción, al lado del duelo, se narra en memorias en las que la muerte de un ser amado fractura la existencia de los escritores y, en muchos casos, los confronta con el sinsentido provocado por pérdidas súbitas, violentas, y que trastocan el supuesto orden lógico de la vida. Tampoco se hace en este estudio un análisis psicobiográfico de los autores, ni se acomoda la obra literaria para confirmar los postulados teóricos sobre la disrupción y el duelo. Al contrario, se privilegia la lectura de las memorias para construir, con base en las proposiciones que ellas despliegan, nuevos conocimientos y sentidos acerca de cómo los humanos responden a los eventos que fracturan la vida y al sufrimiento ocasionado por la muerte de los más amados.

REFERENCIAS

Memorias de duelo

Abad, H. (2006). *El olvido que seremos*. Bogotá: Planeta.

Auster, P. (2012). *Diario de invierno*. Barcelona: Anagrama.

Berger, J. y Berger, Y. (2015). *Rondó para Beverly*. Barcelona: Alfaguara.

Bonnett, P. (2013). *Lo que no tiene nombre*. Bogotá: Alfaguara.

Cervera, A. (2009). *Esas vidas*. Madrid: Montesinos.

Del Molino, S. (2013). *La hora violeta*. Barcelona: Literatura Mondadori.

Didion, J. (2006). *El año del pensamiento mágico*. Nueva York: Global Rhythm Press.

Didion, J. (2012). *Noches azules*. Barcelona: Random House Mondadori.

Dillon, M. (2015). *Aparecida*. Buenos Aires: Sudamericana.

Framb, C. (2009). *Del otro lado del jardín*. Bogotá: Planeta.

Frank, A. (2008). *El diario de Ana Frank*. Barcelona: De Bolsillo.

Goldman, F. (2012). *Di su nombre*. México: Sexto Piso.

Handke, P. (2010). *Desgracia impeorable*. Madrid: Alianza.

Kertész, I. (2006). *Sin destino*. Barcelona: Acantilado.

Levi, P. (2008). *Trilogía de Auschwitz*. Barcelona: El Aleph.

Lewis, C. S. (2006). *Una pena en observación*. Barcelona: Anagrama.

Montero, R. (2013). *La ridícula idea de no volver a verte*. Barcelona: Seix Barral.

Posse, A. (2013). *Cuando muere el hijo*. Navarra: Leer-e.

Rieff, D. (2008). *Un mar de muerte*. Barcelona: Random House Mondadori.

Semprún, J. (1995). *La escritura o la vida*. Madrid: Tusquets.
Semprún, J. (2004). *El largo viaje*. Madrid: Tusquets.
Umbral, F. (1995). *Mortal y rosa*. Barcelona: Destino.

Poesía

Bonnett, P. (2011). *Explicaciones no pedidas*. Madrid: Visor Libros.
Cadenas, R. (2011). *Obra entera. Poesía y prosa (1958-1995)*. México: Fondo de Cultura Económica.

Salinas, P. (1984). *Poesía*. Madrid: Alianza.
Varela, B. (1999). *Concierto animal*. Valencia: Pre-Textos.

Teoría psicoanalítica y psicológica

Allouch, J. (1995). *Erótica del duelo en el tiempo de la muerte seca*. París: Escuela Lacaniana de Psicoanálisis.
Altavilla, D. (2009). "Ni vivos. Ni muertos: Dificultades, obstáculos, posibilidades respecto del duelo en familiares de suicidas". *Revista Argentina de Psicología, 47*, 1-7. Recuperado de http://www.apbarap.com.ar/index.php?aux=edicion_47.html.
Benyakar, M. (2003). *Lo disruptivo*. Buenos Aires: Biblos.
Benyakar, M. y Michel, J. (Comp.). (2014). *Lo disruptivo en el cine. Ensayos éticos psicoanalíticos*. Buenos Aires: Letra Viva.
Botella, L., Herrero, O. y Pacheco, M. (1997). *Pérdida y reconstrucción: una aproximación constructivista al análisis narrativo del duelo*. Barcelona: FPCEE Blanquerna Universitat Ramón Llull.
Bowlby, J. (1980). *La pérdida afectiva*. Barcelona: Paidós.
Freud, S. (1960). Letter to Biswanger (Letter 239). En E. L. Freud (ed.), *Letters of Sigmund Freud* (p. 386). Nueva York: Basic Books. [Trabajo original publicado en 1926].
Freud, S. (1981a). Duelo y melancolía. En L. Ballesteros (trad). *Obras completas* (t. 2, 4.ª ed., pp. 2091-2100.) Madrid: Biblioteca Nueva. [Trabajo original publicado en 1917].

Freud, S. (1981b). Inhibición, síntoma y angustia. En L. Ballesteros (trad.). *Obras completas* (t. 3, 4.ª ed., pp. 2833-2883). Madrid: Biblioteca Nueva. [Trabajo original publicado en 1925].

Freud, S. (1981c). El yo y el ello. En L. Ballesteros (trad). *Obras completas* (t. 3, 4.ª ed., pp. 2701-2728). Madrid: Biblioteca Nueva, 4.ª ed. [Trabajo original publicado en 1923].

Freud, S. (1981d). Lecciones introductorias al psicoanálisis. En L. Ballesteros (trad.). *Obras completas* (t. 2, 4.ª ed., pp. 2123 -2412). Madrid: Biblioteca Nueva. [Trabajo original publicado en 1917].

Freud, S. (1981e). Consideraciones de actualidad sobre la guerra y la muerte. En L. Ballesteros, (trad.). *Obras completas* (t. 2, 4.ª ed., pp. 2101-2117). Madrid: Biblioteca Nueva. [Trabajo original publicado en 1915].

Freud, S. (1981f). Recuerdo, repetición y elaboración. En L. Ballesteros (trad.). *Obras completas* (t. 2, 4.ª ed., pp. 1683-1688). Madrid: Biblioteca Nueva. [Trabajo original publicado en 1914].

Herrero, O. y Neimeyer, R. A. (2005). Duelo, pérdida y reconstrucción narrativa: estudio de un caso. En L. Botella (ed.), *Construcciones, narrativas y relaciones.* Barcelona: Edebé.

Klass, D. Silverman y P. Nickman, S. (1996). *Continuing bonds: New understanding of grief.* Filadelfia: Taylor & Francis.

Lacan, J. (1967-1968). *El Seminario, Libro 15. El acto psicoanalítico.* Recuperado de http://www.bibliopsi.org/docs/lacan/18%20Seminario%2015.pdf.

Lacan, J. (1983). *El Seminario, Libro 6. El deseo y su interpretación.* Buenos Aires: Xavier Bóveda.

Lacan, J. (1986). *El Seminario, Libro 7. La ética del psicoanálisis.* Buenos Aires: Paidós.

Lindemann, E. (1944). Symptomatology and management of acute grief. *American Journal of Psychiatry, 101*(2), 141-148.

Nasio, J. (1997). *El dolor del amor.* Barcelona: Gedisa.

Neymeyer, R. (2007). *Aprender de la pérdida.* Barcelona: Paidós.

Neymeyer, R. y Stewart, A. (1998). Trauma, healing, and the employment of loss. *Families in Society, 77*(6), 360-375.

Parkes, M. (2002). Grief: Lessons from the past, visions for the future. *Death Studies, 26*(5), 367-385.

Raimbault, G. (1997). *La muerte de un hijo*. Buenos Aires: Nueva Visión.

Rando, T. (1995). Grief and mourning: Accommodating to loss. En H. Wass y R. Neimeyer (eds.), *Dying: Facing the facts* (pp. 211 -241). Washington, D. C. Taylor & Francis.

Rood, L. (1997, July). *Identity dissonance in trauma and loss*. Ponencia presentada en el XII Congreso Internacional en Psicología de los Constructos Personales, Seattle, Washington.

Stroebe, M. y Schut, H. (2010). The dual process model of coping with bereavement: A decade on. *Omega, 61*(4), 273-289.

Worden W. (1997). *El tratamiento del duelo. Asesoramiento psicológico y terapia*. Buenos Aires: Paidós.

Hermenéutica, teoría y estudios literarios

Alberca, M. (2013). *El pacto ambiguo. De la novela autobiográfica a la autoficción*. Madrid: Biblioteca Nueva.

Arfuch, L. (2002). *El espacio biográfico. Dilemas de la subjetividad contemporánea*. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica.

Avelar, I. (2000). *Alegorías de la derrota. La ficción postdictatorial y el trabajo de duelo*. Santiago de Chile: Cuarto Propio.

Bajtin, M. (1989). *Teoría y estética de la novela*. Madrid: Taurus.

Chevalier, J. (1986). *Diccionarios de símbolos*. Barcelona: Herder.

Eco, U. (1996). *Seis paseos por los bosques narrativos*. Barcelona: Lumen.

Foucault, M. (1999). La locura y la sociedad. En *Ética, estética y hermenéutica*. Barcelona: Paidós.

Genette, G. (2001). *Umbrales*. México: Siglo XXI.

Gilmore, L. (2001). *The limits of autobiography*. Ithaca: Cornell University Press.

Holroyd, M. (2011). *Cómo se escribe una vida. Ensayos sobre biografía, autobiografía y otras aficiones literarias*. Buenos Aires: La Bestia Equilátera.

Kristeva, J. (1997). *Sol negro*. Caracas: Monte Ávila.

Larson, T. (2007). *The memoir and the memoirist: Reading and writing personal narrative*. Athens: Swallow Press / Ohio UP.

Lejeune, P. (1975). *El pacto autobiográfico y otros estudios*. Madrid: Megazul–Endymion.

Rae, P. (ed.). (2007). *Modernism and mourning*. Cranbury, NJ: Brucknell University Press.

Ramazani, J. (1994). *Poetry of mourning: The modern elegy from Hardy to Heaney*. Chicago: The University of Chicago Press.

Ricœur, P. (2001a). *Del texto a la acción. Ensayos de hermenéutica II*. México: Fondo de Cultura Económica.

Ricœur, P. (2001b). *La metáfora viva*. Madrid: Ed. Cristiandad y Ed. Trotta.

Ricœur, P. (2004). *Tiempo y narración II*. México: Siglo XXI.

Ricœur, P. (2006a). La vida: un relato en busca de narrador. *Ágora, Papeles de Filosofía, 25*(2), 9-22.

Ricœur, P. (2006b). *Teoría de la interpretación. Discurso y excedente de sentido*. México: Siglo XXI.

Ricœur, P. (2013). *Tiempo y narración I*. México: Siglo XXI.

Sigler, C. (2014). *Any sorrow can be borne if you put it in a story: Grieving and the reconstruction of meaning in contemporary memoir*. Nueva York: New York University.

Vélez, M. (2010). Ricœur y el concepto de texto. *Revista Co-herencia, 7*(12), 85-116.

Watkin, W. (2004). *On mourning: Theories of loss in modern literature*. Edimburgo: Edinburgh University Press.

Historia, antropología, estudios sobre la memoria y sobre el trauma

Arfuch, L. (2013). *Memoria y autobiografía. Exploraciones en los límites*. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica.

Ariès, P. (1982). *La muerte en Occidente*. Barcelona: Argos Vergara.

Ariès, P. (1989). *El niño y la familia en el Antiguo Régimen*. Barcelona: Taurus.

Bal, M. (1999). lntroduction. En M. Bal, J. Crewe y L. Spitzer (eds.), *Acts of memory: Cultural recall in the present*. Hanover-Londres: University Press of New England.

Caruth, C. (1995). *Trauma: Explorations in memory*. Baltimore: The John Hopkins University Press.

De Certeau, M. (1999). *La escritura de la historia*. México: Universidad Iberoamericana.

Di Nola. (2006). *La negra señora. Antropología de la muerte y el duelo*. Barcelona: Belacqva.

Di Nola. (2007). *La muerte derrotada. Antropología de la muerte y el duelo*. Barcelona: Belacqva.

Ferrer, E. (2003). *El lenguaje de la inmortalidad*. México: Fondo de Cultura Económica.

Halbwachs, M. (2004). *Los marcos sociales de la memoria*. Barcelona: Anthropos.

Jelin, E. (2001). *Los trabajos de la memoria*. Madrid: Siglo XXI.

La Capra, D. (2005). *Escribir la historia. Escribir el trauma*. Buenos Aires: Nueva Visión.

Petrucci, A. (2013). *Escrituras últimas. Ideología de la muerte y estrategias de lo escrito en el mundo occidental*. Buenos Aires: Colección Scripta Manent.

Ricœur, P. (1999). *La lectura del tiempo pasado: memoria y olvido*. Madrid: Arrecife.

Ricœur, P. (2004). *La memoria, la historia, el olvido*. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica.

Santner, E. (2011). Historia, más allá del principio del placer: reflexiones sobre la representación del trauma. En *Trauma, cultura e historia* (pp. 241-258). Bogotá: Centro de Estudios Sociales, Universidad Nacional.

Sibilia, P. (2013). *La intimidad como espectáculo*. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica.

Sontag, S. (2003). *La enfermedad y sus metáforas*. Buenos Aires: Tauros.

Thomas, L. (1991). *La muerte. Una lectura cultural*. Barcelona: Paidós.